

رشيدة امهاوش
الطبخ التونسي
www.cuisine4arabe.com
Editions
AARAOU
www.cuisine4arabe.com
ISBN 9954-1-3065-1
9 789954 130551

الطبخ التونسي



<u>التوابل التونسية</u>

النابل : القزبر الياس (coriandre séchée)
الكروية : هي نفس الكروية المغربية (carvi)
الكركم : الخرقوم (curcuma)
التبل : هو خليط من بذور التابل، الفلفل الجاف، الكروية و الثوم المجفف.
الفلفل الأحمر : التحميرة (piment doux)
الفلفل الأسود : الإبزار (poivre)
جوز الطيب : الكوزة (noix de muscade)
راس الحانوت : هو خليط من النابل، الكروية، الثوم المجفف، الفلفل الأسود، القرفة و الكركم.

<u>المصطلحات التونسية</u>

الكبار : câpres
حبات الصنوبر : pignon
كعابر : كويرات (boulettes)
قرنيط : أخطبوط (poulpe)
سمك المناني : سمك المرو (mérou)
التشيش : البلبولة (semoule d'orge)
أوراق الملسوقة : أوراق البسطيلة (feuille de pastilla)
الفريك : هي البلبولة بحبث تباع مصورة و محمصة
السلق : من فصيلة السبانخ
النواصر : نوع من المقرونة

إعداد و تحضير :
رشيدة أمهاوش
وصفات :
السيدة نور عيشوشة التونسية

منشورات الشعراوي
17-15 تجزئة إيبينال المعاريف / الدار البيضاء - المغرب
الهاتف : 94 06 99 22 (212+) الفاكس : 98 06 99 22 (212+)
email : contact@editionschaaraoui.com
www.editionschaaraoui.com

التوزيع في الجزائر : دار البصائر
50، شارع طرابلس / الجزائر - الجزائر
الهاتف : 27 36 77 21 (213+)

الطبخ التونسي
رقم الإيداع القانوني : 0896MO2008
ردمك رقم : 9954-1-3055-1

بريك بالكفتة

المقادير :

- بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 300 غ من كفتة البقر بدون توابل
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- نصف كأس صغير من الماء
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الكبار (câpres)
- 250 غ من أوراق الملسوقة (أوراق البسطيلة) متوسطة الحجم
- 15 بيضة
- زيت للقلي

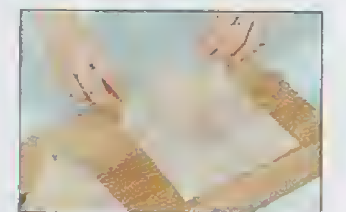


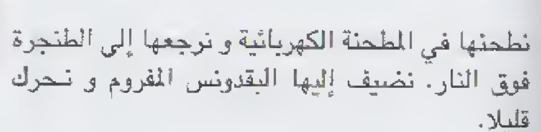


طريقة التحضير :



في طنجرة على نار هادئة، نقلي البصل و الكفتة مع الزيت. نرش بالملح و الفلفل الأسود و نحرك بملعقة خشبية حتى تتفكك الكفتة. نضيف الماء، نتركها تطهى إلى أن يتبخر الماء. نحتفظ بها جانبا حتى تبرد قليلا.





نطحنها في المطحنة الكهربائية و نرجعها إلى الطنجرة فوق النار. نضيف إليها البقدونس المفروم و نحرك قليلا.



نطوي كل ورقة ملسوقة من الجوانب كي نحصل على شكل مربع.



نضع مقدار ملعقة كبيرة و نصف من الحشوة مع قليل من الكبار في أحد زوايا الورقة. نجوف الحشوة من الوسط لتأخذ شكل حلقة.



نضع البيضة وسط الحشوة المجوفة مع إزالة قليل من الأبيض (كي لا يتسرب من الجوانب أثناء القلي). نرش البيض بقليل من الملح و الفلفل الأسود ثم نثني الورقة لتأخذ شكل مثلث.

نضع البريك في حمام زيت ساخن و نضغط على جوانبها بملعقة لتلتصق ببعضها. نسقيها بالزيت الساخنة من الأعلى ثم نقلبها لتتحمر من الجهتين. نضعها تستقطر فوق ورق التنشيف.

تقدم ساخنة.

بريك بالطن

المقادير :

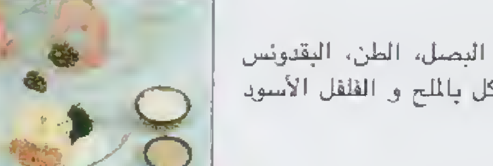
- حبة كبيرة من البطاطس
- بصلة صغيرة (الخضارية) مقطعة إلى قطع صغيرة
- 70 غ من الطن المعلب مصفى من الزيت (thon)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الكبار (câpres)
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- 250 غ من ورقة الملسوقة (ورقة البسطيلة) متوسطة الحجم
- 15 بيضة
- زيت للقلي



طريقة التحضير :



تغسل البطاطس و تسلقها في ماء مملح. نقشرها ثم نمعكها بالشوكة.



نضعها في إناء مع قطع البصل، الطن، البقدونس المفروم و الكبار. نرش الكل بالملح و الفلفل الأسود ثم نخلط.



نطوي ورقة الملسوقة من الجوانب كي نحصل على شكل مربع.



نضع مقدار ملعقة كبيرة و نصف من الحشوة في أحد الزوايا و نجوفها من الوسط لتأخذ شكل حلقة.



قبل القلي، نضع البيضة وسط الحلقة مع إزالة قليل من الأبيض (كي لا يخرج من الجوانب أثناء القلي). نرش البيض بقليل من الملح و الفلفل الأسود ثم نثني الورقة لتأخذ شكل مثلث.



نضع البريك في حمام زيت ساخن و نضغط على جوانبها بملعقة لتلتصق ببعضها. نسقيها بالزيت الساخنة من الأعلى ثم نقلبها لتتحمر من الجهتين. نضعها تستقطر فوق ورق التنشيف.
تقدم ساخنة.

فريكاسي

المقادير :

- زيت للقلي

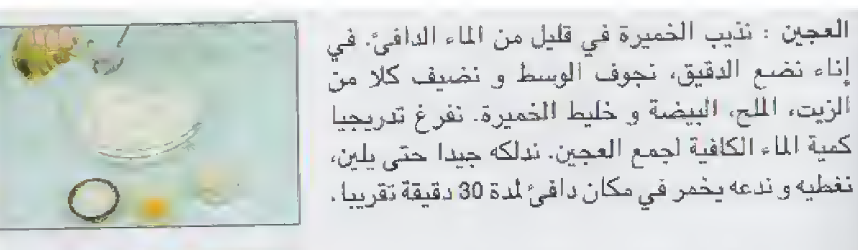
العجين :

- ملعقة صغيرة من خميرة الخبز
- قليل من الماء الدافئ
- 500 غ من الدقيق الأبيض
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح
- بيضة

الحشوة :

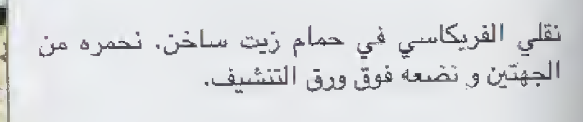
- حبة بطاطس مسلوقة و مطحونة
- 140 غ من الطن المعلب (thon)
- 50 غ من الزيتون الأسود (المقطع)
- بيضتان مسلوقتان
- ملعقتان كبيرتان من المخللات
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من الهريسة التونسية
- كأس صغير من الماء



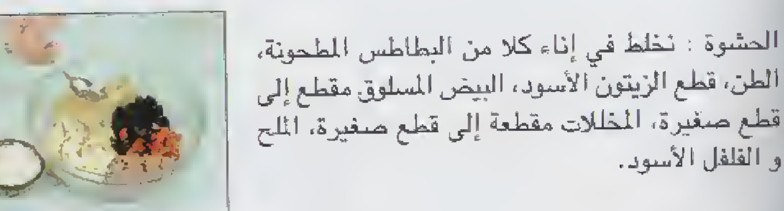




العجين : نذيب الخميرة في قليل من الماء الدافئ. في إناء نضع الدقيق، نجوف الوسط و نضيف كلا من الزيت، الملح، البيضة و خليط الخميرة. نفرغ تدريجيا كمية الماء الكافية لجمع العجين. ندلكه جيدا حتى يلين، نغطيه و ندعه يخمر في مكان دافئ لمدة 30 دقيقة تقريبا.



نرش صفيحة فرن بقليل من الدقيق. نقسم العجين إلى كويرات بيضوية الحجم نمددها قليلا و نبسطها ليصير طولها 6 سم تقريبا. نصففها في الصفيحة و نغطيها بمنديل نظيف. نحتفظ بها جانبا في مكان دافئ لمدة نصف ساعة كي تخمر مرة أخرى.



نقلي الفريكاسي في حمام زيت ساخن. نحمره من الجهتين و نضعه فوق ورق التنشيف.





الحشوة : نخلط في إناء كلا من البطاطس المطحونة، الطن، قطع الزيتون الأسود، البيض المسلوق مقطع إلى قطع صغيرة، المخللات مقطعة إلى قطع صغيرة، الملح و الفلفل الأسود.

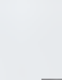
في إناء صغيرة نخلط الهريسة مع قليل من الماء. نشق الفريكاسي من الجانب بواسطة سكين و ندهن داخله بقليل من خليط الهريسة.



نملأ الخبز بالحشوة ثم نقدمه في الحين.



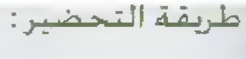
صوابع فاطمة



المقادير :

- بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 300 غ من كفتة البقر بدون توابل
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- نصف كأس صغير من الماء
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 50 غ من الجبن المفروم (Gruyère)
- 3 بيضات مخفوقة
- بيضة مسلوقة
- 250 غ من ورقة الملسوقة (البسطيلة) متوسطة الحجم
- زيت للقلي





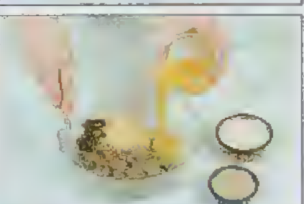
طريقة التحضير :



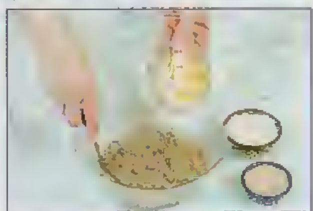
في طنجرة على نار هادئة، تقلي البصل و الكفتة في الزيت. نرش بقليل من الملح و الفلفل الأسود و نحرك حتى تتفكك الكفتة.



نصب الماء ليطهى الخليط جيداو نحرك باستمرار بملعقة خشبية.



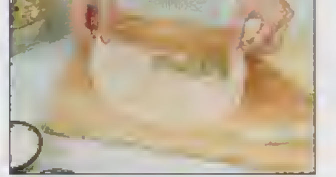
نترك الكفتة تبرد قليلا ثم نطحنها في المطحنة الكهربائية. نرجعها إلى الطنجرة فوق النار، نضيف إليها البقدونس المفروم و نحرك قليلا.



نفرغ الكفتة في إناء، نضيف الجبن المفروم و البيض ثم نخلط الكل.



نقطع البيض المسلوق إلى مربعات صغيرة و نمزجها مع الخليط.



نقسم ورقة الملسوقة إلى نصفين. نضع قليلا من الخليط في الأسفل. نثني الورقة قليلا من اليمين و من اليسار ثم نلفها حول الحشوة للحصول على شكل سيگار. نستمر بنفس الطريقة إلى أن ننهي الحشوة و الورقة.

نقلي وحدات السيگار في حمام زيت ساخن و نحمرها ثم نضعها مباشرة تستقطر فوق ورق التنشيف. نقدمها ساخنة.

سلطة بلانكيط

المقادير :

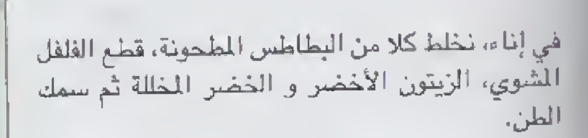
- حبة كبيرة من البطاطس
- حبة من الفلفل مشوية، منقاة و مقطعة إلى مربعات صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيتون الأخضر بدون نواة مقطع إلى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الخضر المخللة (التراقد) مقطعة إلى قطع صغيرة
- 70 غ من سمك الطن المعلب مصفي من الزيت (thon)
- قضيب خبز (baguette) بائت على الأقل ليلة
- ملعقتان كبيرتان من الهريسة ممزوجة بنصف كأس صغير من الماء

للتزيين :

- بيضتان مسلوقتان و مقطعتان إلى قطع صغيرة
- قطع من الزيتون الأسود

طريقة التحضير :

نغسل البطاطس و نسلقها في ماء مملح. نقشرها ثم نمعكها بالشوكة.



في إناء، نخلط كلا من البطاطس المطحونة، قطع الفلفل المشوي، الزيتون الأخضر و الخضر المخللة ثم سمك الطن.

نقطع الخبز إلى دوائر نغمسها في خليط الهريسة مع الماء و نصففها في طبق التقديم.

نضع ملعقة كبيرة من الحشوة فوق دوائر الخبز، نزين بقطع البيض المسلوق و الزيتون الأسود ثم نقدم.

سلطة بالقرنيط

المقادير :

- 500 غ من القرنيط (الأخطبوط) (poulpe)
- ملح حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (الإبزار)
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

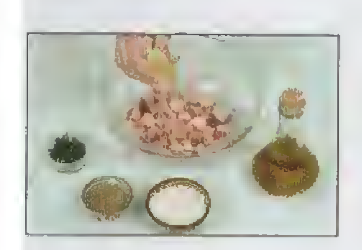
للتزيين :

- قليل من الزيتون الأسود
- حبة متوسطة الحجم من الطماطم

طريقة التحضير :

نغسل القرنيط جيدا و نسلقه في ماء مملح إلى أن يطهى و يحمر لونه نسبيا. نصفيه و نقطعه إلى قطع متساوية.

نصفي القرنيط و نضعه في إناء، نضيف إليه الملح، الفلفل الأسود، زيت الزيتون، عصير الحامض و البقدونس المفروم ثم نخلط جيدا. نحتفظ به في الثلاجة مدة ساعة على الأقل ليترقد و يبرد. نفرغه في طبق التقديم و نزين بالزيتون الأسود و شرائح الطماطم.



سلطة أمك حورية

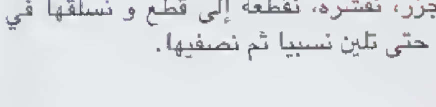
- 500 غ من الجزر
- 4 فصوص مهروسة من الثوم
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الحامض
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون

للتزيين :

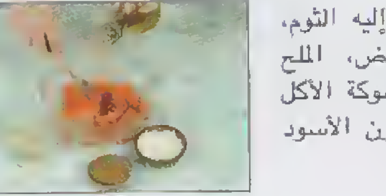
- الزيتون الأسود
- البقدونس المفروم

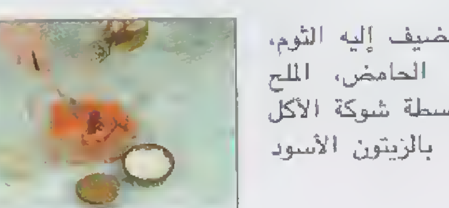


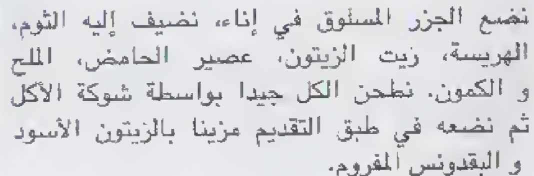
طريقة التحضير :



نغسل الجزر، نقشره، نقطعه إلى قطع و نسلقها في ماء مملح حتى تلين نسبيا ثم نصفيها.







نضع الجزر المسلوق في إناء، نضيف إليه الثوم، الهريسة، زيت الزيتون، عصير الحامض، الملح و الكمون. نطحن الكل جيدا بواسطة شوكة الأكل ثم نضعه في طبق التقديم مزينا بالزيتون الأسود و البقدونس المفروم.

سلطة بالباذنجان

- 4 حبات من الباذنجان
- 4 فصوص من الثوم
- حبة فلفل حار
- 4 ملاعق كبيرة من عصير الحامض
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- ملح
- ربع ملعقة صغيرة من التابل (القزبر الجاف)
- ربع ملعقة صغيرة من الكروية

للتزيين :

- شرائط من الفلفل الأخضر
- الزيتون الأسود
- زيت الزيتون

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير :



بسكين حاد، نشق قليلا كل حبة باذنجان لتدخل فيها فصا من الثوم ثم نضعها في آنية فرن مدهونة بقليل من الزيت. نشويها في فرن ساخن حتى تلين قليلا، نخرجها و نحتفظ بها جانبا.



نزيل بذور و عنق الفلفل الحار و نقطعه. نقسم الباذنجان إلى نصفين و بملعقة صغيرة نزيل اللب و الثوم ثم نضعهما مباشرة في مطحنة كهربائية. نضيف الفلفل الحار، ملعقتين كبيرتين من عصير الحامض و نصف كمية زيت الزيتون ثم نطحن الكل جيدا.



نفرغ الخليط في إناء، نضيف إليه الملح، التابل و الكروية ثم باقي عصير الحامض و زيت الزيتون. نخلط جيدا و نقدمه في طبق مزينا بشرائط الفلفل الأخضر، قشرة الطماطم و الزيتون الأسود. نضيف طبقة رقيقة من زيت الزيتون على وجه السلطة.

سلطة مشوية

المقادير :

- بصلة متوسطة (بالقشرة)
- 5 حبات من الطماطم
- حبتان من الفلفل الأحمر
- حبتان من الفلفل الأخضر
- 8 حبات من الفلفل الحار (أحمر و أخضر)
- نصف ملعقة كبيرة من الكرفس المفروم
- نصف ملعقة كبيرة من الكبار (câpres)
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من التابل (القزبر الجاف)
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض

للتزيين :

- الزيتون الأسود
- بيضة مسلوقة مقطعة إلى أرباع
- سمك الطن المعلب (thon)

طريقة التحضير :

نشوي في فرن مسخن كلا من البصل، الطماطم و الفلفل (الأحمر، الأخضر و الحار).

نزيل القشرة للخضر دون غسلها. يجب الإحتفاظ بماء الطماطم و الفلفل لإعطاء السلطة أكثر لذة. نضع الفلفل و البصل في مطحنة كهربائية و نطحنهما قليلا (مرة واحدة) يجب أن لا تطحن كثيرا و ذلك للحفاظ على سُمْك السلطة.



نفرغ الخليط في إناء مع الطماطم. نضيف الكرفس المفروم، الكبار، الملح و القزبر الجاف. نصب زيت الزيتون و عصير الحامض ثم نخلط الكل جيدا.

تقدم السلطة في طبق و نزينها بقليل من الزيتون الأسود، قطع البيض المسلوق و سما الطن.

شوربة بالدجاج

المقادير :

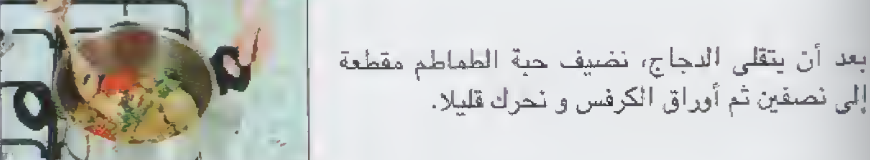
- نصف دجاجة مقطعة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ربع حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- قليل من الزعفران الحر
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبة طماطم
- أوراق غصنين من الكرفس
- لتر و نصف من الماء
- حبتان من البطاطس مقشرتان
- حبتان من الجزر مقشرتان
- أصفر بيضة
- زلافة من الشعرية (vermicelle)



طريقة التحضير :



في طنجرة، تسخن الزيت و نذيب الزبدة ثم نقلي الدجاج مع إضافة كل من الكركم، الملح، الفلفل الأسود، البصل و الزعفران الحر.



بعد أن يتقلى الدجاج، نضيف حبة الطماطم مقطعة إلى نصفين ثم أوراق الكرفس و نحرك قليلا.



نفرغ الماء، نضيف البطاطس و الجزر و نقفل الطنجرة. ندع الكل يطهى لمدة 20 دقيقة.



نزيل الخضر من المرق (يمكن استعمالها كسلطة) مع ترك الكرفس في الطنجرة.



نزيل مقدار مغرفة من الشوربة و نضيفها إلى أصفر البيض، نخلط و نتركه جانبا.



نضيف الشعرية إلى الشوربة، نقفل الطنجرة لمدة 4 دقائق إلى أن تنضج الشعرية مع الحرص أن لا تلين كثيرا. نفتح الطنجرة و نصب خليط أصفر البيض، نحرك قليلا ثم نقدم الشوربة ساخنة.

شوربة فريك

المقادير :

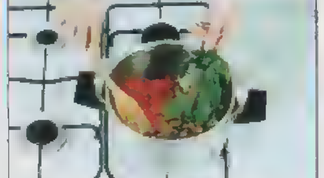
- 300 غ من قطع لحم البقري
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- فص من الثوم
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- قليل من الزعفران الحر
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- حبتان من الطماطم محكوكتان
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- زلافة صغيرة من الحمص بالقشرة متقوع في الماء ليلة كاملة
- غصنان من الكرفس
- لتران من الماء
- زلافة كبيرة من الفريك (البلبولة)
- 250 غ من الكفتة بدون توابل
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة



طريقة التحضير :

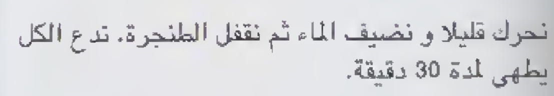


نقلي قطع اللحم في طنجرة مع الزيت، الثوم، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، الزعفران الحر و الكركم.

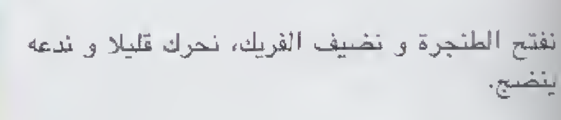


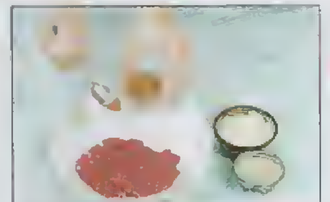
نضيف في الطنجرة الطماطم المحكوكة، مركز الطماطم، الحمص و الكرفس.

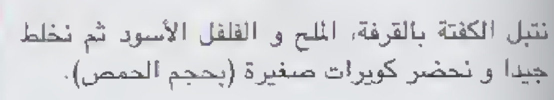


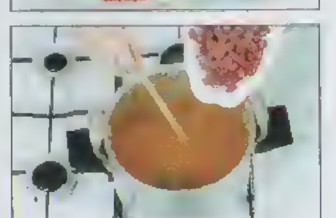

نحرك قليلا و نضيف الماء ثم نقفل الطنجرة. تدع الكل يطهى لمدة 30 دقيقة.

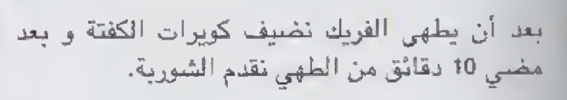



نفتح الطنجرة و نضيف الفريك، نحرك قليلا و ندعه ينضج.




نتبل الكفتة بالقرفة، الملح و الفلفل الأسود ثم نخلط جيدا و نحضر كويرات صغيرة (بحجم الحمص).




بعد أن يطهى الفريك نضيف كويرات الكفتة و بعد مضي 10 دقائق من الطهي نقدم الشوربة.

تشيش بالقرنيط

المقادير :

- 500 غ من القرنيط (poulpe)
- ملح
- نصف حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- قليل من قطع القديد (ثانوي)
- 4 ملاعق كبيرة من زيت القديد
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبتان من الطماطم محكوكتان
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقة صغيرة من التابل و الكروية
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- حبة فلفل حار
- لتر من الماء
- زلافة صغيرة من التشيش (البلبولة)
- ملعقة كبيرة من النعناع الجاف

طريقة التحضير :



نغسل القرنيط جيدا، نسلقه في ماء مملح و نصفيه ثم نقطعه إلى قطع صغيرة.



نحمر قطع القرنيط جيدا في الزيت مع البصل، قطع القديد و زيت القديد.

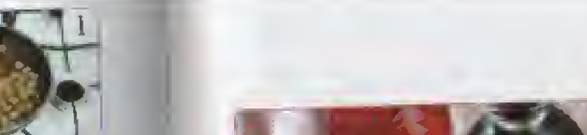


نضيف كلا من الطماطم المحكوكة، مركز الطماطم، الفلفل الأحمر الحار، الفلفل الأسود، الملح، التابل و الكروية، الكركم، الثوم و حبة الفلفل. نحرك قليلا ثم نضيف الماء و نغطي الطنجرة. ندع الكل يطهى لمدة 20 دقيقة.



نضيف التشيش إلى الطنجرة بعد أن نغسله و نصفيه. نتركه فوق النار إلى أن ينضج. يمكن إضافة الماء عند الضرورة. نقدم التشيش مرشوشا بالنعناع الجاف بعد أن نحكه بين الكفين.

كفتاجي



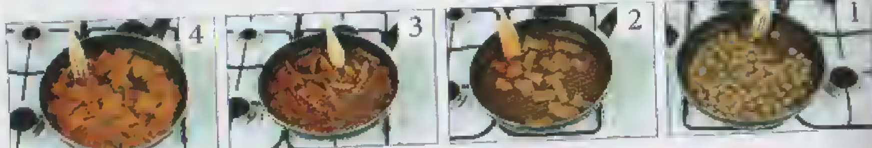


- 200 غ من الكفتة بدون توابل
- ملح حسب الذوق
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ربع ملعقة صغيرة من الهريسة
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- أصفر بيضة
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- زيت للقلي
- 200 غ من الكبد
- ملح حسب الذوق
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- نصف ملعقة صغيرة من التبل و الكروية
- حبتان من البطاطس
- 200 غ من القرع الأحمر

- 5 حبات طماطم
- حبة فلفل أحمر
- حبة فلفل أخضر
- 3 حبات فلفل حار
- بيضتان
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الهريسة
- نصف ملعقة صغيرة من التبل و الكروية

للتزيين :

- حبة بطاطس مقطعة على شكل دوائر
- قطعة من القرع الأحمر مقطعة
- بيضة مقلية
- زيت للقلي



1) في إناء، نخلط الكفتة مع الملح، الفلفل الأسود، الهريسة، الكركم، الفلفل الأحمر، أصفر بيضة و النعناع الجاف. نحضر كويرات صغيرة، نقليها في حمام زيت ساخن، نصفيها و نضعها جانبا. نترك الزيت في المقلاة لنقلي فيها باقي العناصر.

2) نقطع شرائح الكبد إلى قطع. نتبلها بالملح، الفلفل الأسود، التّبل و الكروية ثم نخلط جيدا. نقليها في نفس المقلاة، نزيلها و نحتفظ بها جانبا.

3) نغسل البطاطس، نقشرها و نقطعها على شكل فريت، نملحها ثم نقليها في نفس الزيت، نزيلها و نحتفظ بها جانبا.

4) نقشر القرع، نقطعه على شكل شرائح و نقليه في نفس الزيت ثم نصفيه. نحتفظ به جانبا.



5) نغسل الطماطم، نقسمها إلى نصفين، نقليها قليلا في نفس الزيت و نقشرها. نحتفظ بها جانبا.

6) نغسل الفلفل، ننشفه و نقليه في نفس الزيت من جميع الجوانب. نقشره و نقطعه إلى شرائط. نحتفظ ببعضها للتزيين ثم نضع الباقي مع الطماطم.

7) نقلي البيضتين في نفس الزيت و نحتفظ بهما جانبا.

8) نضع الخضر المقلية و البيض في إناء. نقطع الكل بواسطة سكينين بحركتين في اتجاهين معاكسين. نضيف إلى الخليط الملح، الهريسة، التبل و الكروية ثم نخلط جيدا.

للتزيين :

نقلي دوائر البطاطس في حمام زيت جديد. نزيلها و نحتفظ بها جانبا.
نقلي قطع القرع ثم نحتفظ بها مع البطاطس.
نفرغ خليط الخضر في طبق التقديم، نزينه بالكفتة و الكبد المقلي ثم نلف حوله دوائر البطاطس. نصفف فوقها قطع القرع، نضع البيضة في الوسط، نرشها بقليل من الفلفل الأسود و نغطي بشرائط الفلفل ثم نقدم الطبق.

باذنجان محشو بالبطاطس

المقادير :

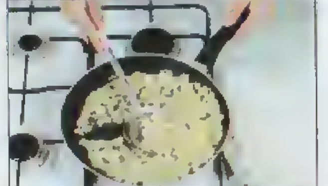
- 3 حبات من الباذنجان
- زيت للقلي
- حبتان من البطاطس
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من جوز الطيب (الگوزة) المحكوك
- 100غ من الجبن المفروم (Gruyère)
- 4 بيضات مخفوقة
- كأس صغير من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الزيت



طريقة التحضير :



نقطع حبات الباذنجان إلى نصفين، نزيل لها اللب بمهل بواسطة سكين و نقطعه إلى قطع صغيرة.



نقشر البطاطس، نقطعها إلى مكعبات صغيرة و نقليها في الزيت الساخن. نضعها فوق ورق التنشيف.



نقلي قطع الباذنجان في الزيت الساخن ثم نضعها فوق ورق التنشيف.



نضع في إناء كلا من الباذنجان المقلي، البطاطس المقلية، الملح، الفلفل الأسود، جوز الطيب، الجبن المفروم و البيض المخفوق ثم نخلط جيدا.



نرش أنصاف الباذنجان بالملح، نملؤها بالحشوة ثم نصففها في آنية فرن.



نفرغ قليلا من الماء، الملح، قطعة الحامض و الزيت في انية الفرن ثم ندخلها الفرن إلى أن يطهى الباذنجان و تتحمر الحشوة.



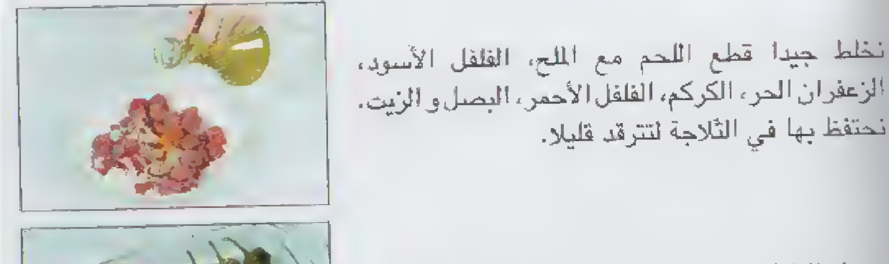
طجين السلطة المشوية

المقادير :

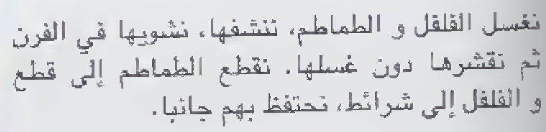
- 400 غ من قطع لحم البقري
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الزعفران الحر
- فص ثوم مهروس
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- ربع حبة من البصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- ربع كأس صغير من الزيت
- 5 حبات من الفلفل الحار
- 5 حبات من الفلفل الحلو
- حبتان من الطماطم
- حبة طماطم محكوكة
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- 7 بيضات
- ربع كيس من الخميرة الكميائية
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق الخبز المحمص
- ملعقة كبيرة من الزبدة



طريقة التحضير :



نخلط جيدا قطع اللحم مع الملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر، الكركم، الفلفل الأحمر، البصل و الزيت. نحتفظ بها في الثلاجة لتترقد قليلا.



نغسل الفلفل و الطماطم، ننشفها، نشويها في الفرن ثم نقشرها دون غسلها. نقطع الطماطم إلى قطع و الفلفل إلى شرائط، نحتفظ بهم جانبا.



نقلي خليط اللحم في طنجرة، نضيف إليه الطماطم المحكوكة و مركز الطماطم. نحركها باستمرار ثم نصب كأس كبير من الماء و نقفل الطنجرة إلى أن يطهى اللحم.



نضيف إلى البيض، الملح، الفلفل الأسود و الخميرة الكميائية.



نفرغ في إناء كلا من اللحم المقلي، قطع الفلفل و الطماطم، الخبز المحمص و المطحون و خليط البيض. نخلط حتى تتجانس هذه العناصر.



نفرغ الخليط في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة، ندخلها الفرن لمدة 20 دقيقة تقريبا حتى يتماسك طجين السلطة. تقدم ساخنة.

طجين السبانخ



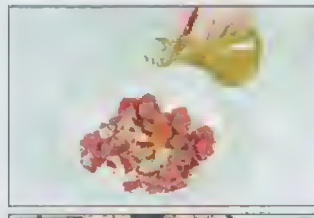
المقادير :

- 400 غ من قطع لحم البقري
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الزعفران الحر
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- ربع حبة من البصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- ربع كأس صغير من الزيت
- حبة طماطم محكوكة
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من اللوبيا البيضاء منقوعة في الماء ليلة كاملة
- 50 غ من جبن البارمزون (parmesan) مفروم
- 3 زلافات كبيرة من السبانخ مغسولة، منشفة و مقطعة
- 8 بيضات
- نصف ملعقة صغيرة من الخميرة الكيميائية
- ملعقة كبيرة من الزبدة

للتزيين :

- 50 غ من الجبن المفروم (Gruyère)

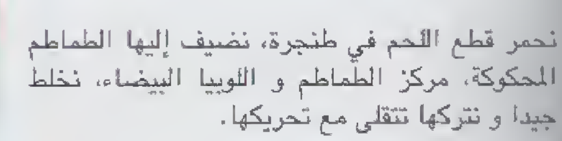
طريقة التحضير :

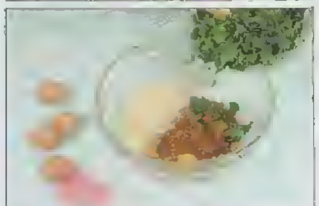


نخلط جيدا قطع اللحم مع الملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر، الكركم، الفلفل الأحمر، البصل و الزيت. نحتفظ بها في الثلاجة لتترقد قليلا.



نحمر قطع اللحم في طنجرة، نضيف إليها الطماطم المحكوكة، مركز الطماطم و اللوبيا البيضاء، نخلط جيدا و نتركها تتقلى مع تحريكها.





نفرغ محتوى الطنجرة في إناء، نضيف إليه جبن البارمزون المفروم، السبانخ، البيض و الخميرة الكيميائية ثم نخلط جيدا.

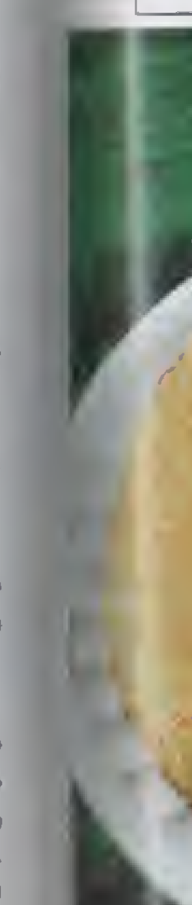


نفرغ الكل في آنية مدهونة بالزبدة، نرش بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن الساخن لمدة نصف ساعة تقريبا. يقدم ساخنا.

طجين الملسوقة بالدجاج

المقادير :

- 500 غ من قطع الدجاج
- نصف حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ربع ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- قليل من الزعفران الحر
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف لتر من الماء
- 200 غ من الجبن المفروم
- بيضتان مسلوقتان مقطعتان إلى قطع صغيرة
- 6 بيضات
- 250 غ من أوراق الملسوقة (البسطيلة)





طريقة التحضير :



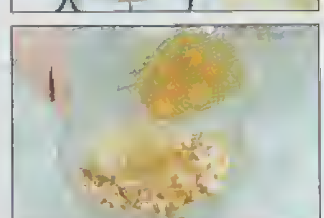
نضع الزيت و ملعقة كبيرة من الزبدة في طنجرة ثم نحمر الدجاج، دون أن نتوقف عن التحريك، مع كل من البصل، الملح، الفلفل الأسود، بودرة الزنجبيل، الكركم و الزعفران الحر.



نضيف الماء، نقفل الطنجرة إلى أن يطهى الدجاج ثم نزيله من الطنجرة. نضيف باقي الزبدة إلى المرق و نحتفظ بذلك.



ندهن صفيحة فرن بالزبدة المذابة. نغمس 5 أوراق الملسوقة في المرق و نصففها واحدة جنب الأخرى في الصفيحة مع ترك حواشي الورقات خارج الصفيحة. نرشها بقليل من الزبدة المذابة و نضيف ورقة أخرى وسط الصفيحة ليتماسك الطبق ولا تتسرب الحشوة عند الطهي.



في آنية كبيرة، نفتت لحم الدجاج مع إزالة العظام. نضيف إليه الجبن المفروم (مع الإحتفاظ بملعقتين للمرحلة الموالية)، البيض المسلوق و المقطع، الملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر و البيض ثم نخلط جيدا.



نضع خليط الدجاج و البيض فوق أوراق الملسوقة و نرش بباقي الجبن المفروم.



نثني حواشي الأوراق على الحشوة و نضع ورقة أخرى من الفوق. نخفق بيضة واحدة، نفرغها فوق الملسوقة و ندهن بها الواجهة. ندخل الآنية للفرن الساخن درجة حرارته 180° حتى يتحمر طجين الملسوقة و ذلك لمدة 30 دقيقة تقريبا.

دجاج محشي

المقادير :

- دجاجة من وزن 1,5 كلغ بدون عظم
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الزعفران الحر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- قليل من بودرة الزنجبيل

الحشوة :

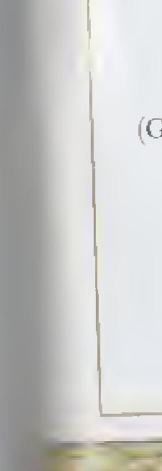
- 250 غ من قطع لحم البقري
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الزعفران الحر
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- قطعة صغيرة البصل
- ربع كأس صغير من الزيت
- 100 غ من المقرونة مسلوقة
- بيضة مسلوقة و مقطعة
- بيضة مخفوقة
- 150 غ من الجبن المفروم (Gruyère)
- ملعقة كبيرة من الخردل

للتزيين :

- الخس
- المخللات
- الزيتون



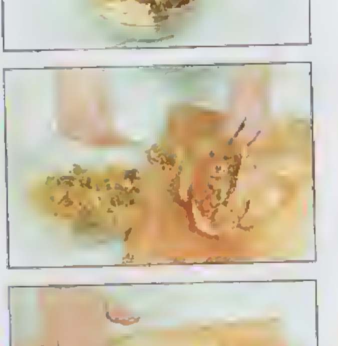
طريقة التحضير :



نغسل الدجاج، نتبله بالملح، الفلفل أسود، الزعفران الحر، الزبدة، الكركم و بودرة الزنجبيل. نخلط جيدا و ندعه يترقد قليلا في الثلاجة.

نخلط جيدا قطع اللحم مع الملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر، الكركم، البصل و الزيت. ندعها تترقد قليلا في الثلاجة. بعد ذلك نقليها قليلا في طنجرة ثم نصب كأسا من الماء و نقفل الطنجرة إلى أن ينضج اللحم.

في إناء، نخلط كلا من المقرونة المسلوقة، قطع اللحم، الجبن المفروم، قطع البيضة المسلوقة و البيضة المخفوقة.



نحشو الدجاج بالخليط و نحكم الإغلاق بالعيدان الخشبية.



ندهن الدجاج المحشو بالخردل.



نلفه بورق الألنيوم و ندخله الفرن الساخن بدرجة حرارة 180° لمدة ساعة. نزيل ورق الألنيوم من الفوق و نتركه يتحمر لمدة 15 دقيقة تقريبا. نقدمه ساخنا فوق طبق مفروش بأوراق الخس و مزين بالمخللات أو بخضر حسب الذوق.

النواصر بالدجاج

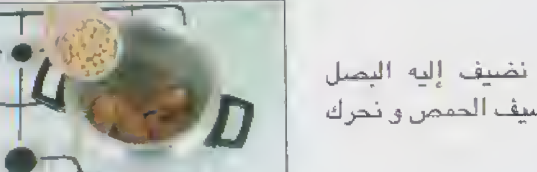
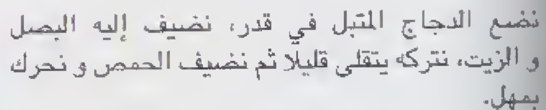


المقادير :

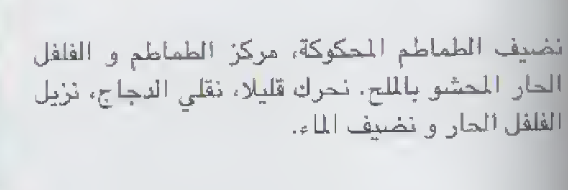
- دجاجة من وزن 1,5 كلغ
- ملح
- فلفل أسود حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- ربع ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل
- قليل من الزعفران الحر
- نصف حبة بصل
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- زلافة من الحمص المنقوع
- حبتان من الطماطم محكوكتان
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- حبتان من الفلفل الحار محشوتان بقليل من الملح
- لتر و نصف من الماء
- حبتان من البطاطس مقشرتان
- 500 غ من النواصر (مقرونة)
- ملعقتان كبيرتان من الزيت

طريقة التحضير :

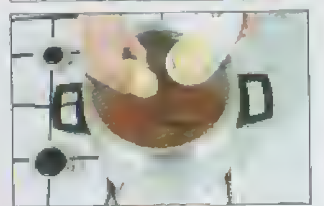
نغسل الدجاج، نزيل الجلد و نقطعه إلى قطع. نتبله بالملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، الكركم، بودرة الزنجبيل و الزعفران الحر. نخلط جيدا و ندعه يترقد قليلا.

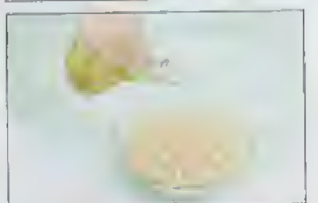
نضع الدجاج المتبل في قدر، نضيف إليه البصل و الزيت، نتركه يتقلى قليلا ثم نضيف الحمص و نحرك بمهل.



نضيف الطماطم المحكوكة، مركز الطماطم و الفلفل الحار المحشو بالملح. نحرك قليلا، نقلي الدجاج، نزيل الفلفل الحار و نضيف الماء.



نضيف البطاطس إلى الطنجرة.



نضع النواصر في إناء ثم نبللها بالزيت.



نضع الكسكاس فوق القدر، نفرغ فيه النواصر و نتركها تتبخر مدة 40 دقيقة تقريبا. بعد مرور 20 دقيقة نزيل الكسكاس من فوق القدر، نأخذ قليلا من مرق الدجاج و نسقي به النواصر. نخلطها و نرجعها فوق القدر لتكمل طهيها. يجب مراقبة الطهي. نسقي النواصر بباقي الصلصة، نصففها في طبق ثم نضع فوقها قطع الدجاج، البطاطس و الحمص. نزين بالفلفل الحار و نقدمها ساخنة.

طجين البطاطس

- المقادير :

- بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 300 غ من اللحم المفروم
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- نصف كأس صغير من الماء
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 1 كلغ من البطاطس
- زيت للقلي
- 5 بيضات
- قليل من الزعفران الحر

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم (Gruyère)

طريقة التحضير :

في طنجرة على نار هادئة، نقلي البصل و الكفتة في الزيت. نرش بالملح و الفلفل الأسود و نصب الماء ثم نحرك بملعقة خشبية لتتفكك الكفتة و تطهى. نحتفظ بها جانبا حتى تبرد قليلا.



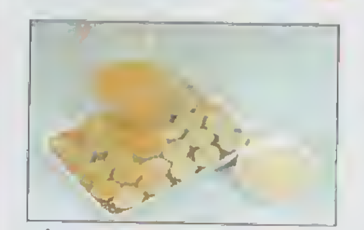
نطحنها في المطحنة الكهربائية و نرجعها في المقلاة فوق النار. نضيف إليها البقدونس المفروم و نحرك قليلا.



نقشر البطاطس، نقطعها إلى دوائر، نقليها في الزيت الساخن ثم نضعها فوق ورق التنشيف.



ندهن آنية فرن بالزبدة. نصفف بالتناوب كلا من البطاطس و الكفتة المطحونة لنحصل على ثلاث طبقات من البطاطس و طبقتين من الكفتة.



نخلط البيض في إناء مع الملح، الفلفل الأسود و الزعفران الحر. نفرغه فوق طبقة البطاطس، نرش بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن الساخن بدرجة حرارة °200 لمدة 20 دقيقة تقريبا.

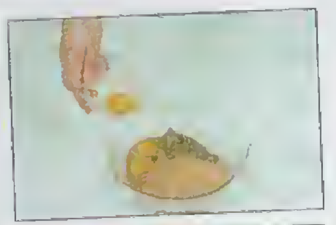
فلفل محشو

المقادير :

- 500 غ من الفلفل الأخضر و الأحمر
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- كأس صغير من مسحوق الخبز المحمص
- 300 غ من الكفتة (أنظر الحشوة ص. 3)
- 3 بيضات
- زيت للقلي
- 6 حبات طماطم محكوكة
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- 2 ملاعق كبيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون

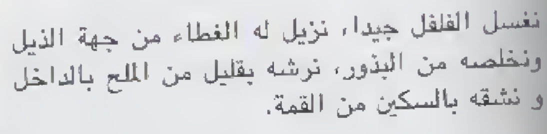
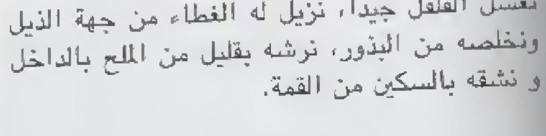


طريقة التحضير :



لتحضير الحشوة، نخلط في إناء الكفتة المطحونة (أنظر المقادير و طريقة التحضير في الصفحتين 3 و 4) مع الخبز المحمص و البيض.



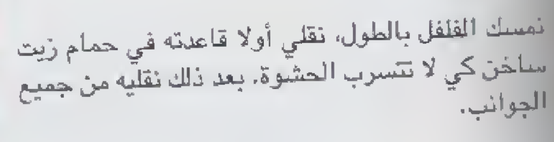
نغسل الفلفل جيدا، نزيل له الغطاء من جهة الذيل ونخلصه من البذور، نرشه بقليل من الملح بالداخل و نشقه بالسكين من القمة.





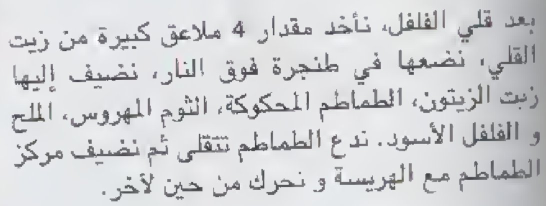
نملأ وحدات الفلفل جيدا بحشوة الكفتة.



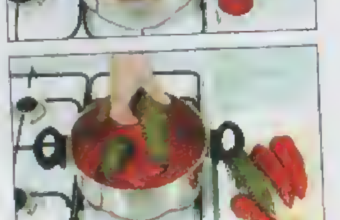


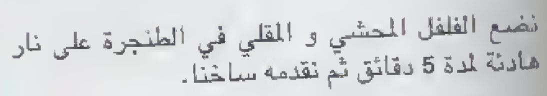
نمسك الفلفل بالطول، نقلي أولا قاعدته في حمام زيت ساخن كي لا تتسرب الحشوة. بعد ذلك نقليه من جميع الجوانب.





بعد قلي الفلفل، نأخذ مقدار 4 ملاعق كبيرة من زيت القلي، نضعها في طنجرة فوق النار، نضيف إليها زيت الزيتون، الطماطم المحكوكة، الثوم المهروس، الملح و الفلفل الأسود. ندع الطماطم تتقلى ثم نضيف مركز الطماطم مع الهريسة و نحرك من حين لآخر.





نضع الفلفل المحشي و المقلي في الطنجرة على نار هادئة لمدة 5 دقائق ثم نقدمه ساخنا.

لحمة بالطن

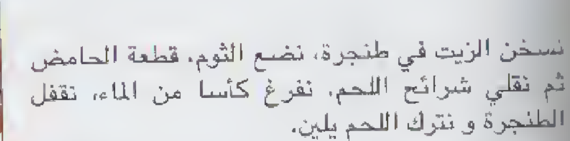
المقادير :

- 500 غ من شرائح لحم البقر
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- الزعفران الحر
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- فص ثوم
- ربع شريحة حامض
- كأس كبير من الماء
- 140 غ من الطن المعلب (thon)
- 3 ملاعق كبيرة من الجبن المفروم (Gruyère)
- نصف حبة بطاطس مسلوقة و مطحونة
- قليل من جوز الطيب محكوك (الكوزة)
- بيضة مخفوقة

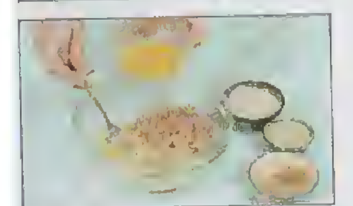
طريقة التحضير :



نتبل شرائح اللحم بالملح، الفلفل الأسود، الكركم، الزعفران الحر و نخلط.



نسخن الزيت في طنجرة، نضع الثوم، قطعة الحامض ثم نقلي شرائح اللحم. نفرغ كأسا من الماء، تقفل الطنجرة و نترك اللحم يلين.



في إناء، نخلط كلا من الطن، الجبن المفروم، البطاطس المطحونة، جوز الطيب، الملح، الفلفل الأسود و البيضة المخفوقة.



نصفف الشرائح في آنية فرن و نضيف المرق. نضع فوق كل شريحة مقدار ملعقتين كبيرتين من خليط الطن و ندخل الآنية الفرن الساخن لمدة 15 دقيقة حتى يتحمر الخليط. تقدم الشرائح في حينها.

عجة بالمرگاز

- 400 غ من نقانق اللحم (مرگاز)
- قليل من قطع القديد (ثانوي)
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- 6 حبات من الطماطم مقشرة و مقطعة
- حبة فلفل أخضر مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من مركز الطماطم
- ملعقة كبيرة من الهريسة
- نصف ملعقة صغيرة من التابل (القزبر الجاف)
- نصف ملعقة صغيرة من الكروية
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- بيضتان
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف

طريقة التحضير:



نقلي النقانق و القديد في الزيت. نضيف قطع الطماطم، الثوم المهروس و الفلفل الأخضر. نقلب النقانق كي تتقلى من الجهة الأخرى، نضيف مركز الطماطم، الهريسة، التابل، الكروية، الملح و الفلفل الأسود ثم نحرك.





نترك الكل فوق النار إلى أن تتجانس جميع العناصر و تصير الصلصة سائلة. نضيف البيض واحدة تلو الأخرى مع التحريك و نرش بالنعناع الجاف. يقدم في حينه.



كفتة محشوة بالبيض

- 500 غ من الكفتة بدون توابل
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- بصلة صغيرة محكوكة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- الزعفران الحر
- قليل من جوز الطيب محكوك (الگوزة)
- كأس صغير من الحليب
- 5 بيضات مسلوقة

طريقة التحضير:



في إناء نخلط الكفتة مع البقدونس المفروم، البصل المحكوك، الملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر، جوز الطيب و الحليب.



فوق ورق ألمنيوم مدهون بقليل من الزيت، نبسط خليط الكفتة على شكل مستطيل. نصفف البيض المسلوق في الوسط و نلف الكفتة على البيض لنحصل على شكل قضيب. نلف ورق الألمنيوم حوله و نحكم إغلاقه من الجانبين ثم نطهي القضيب في آنية فرن لمدة 30 دقيقة في فرن متوسط الحرارة.

سفيرية

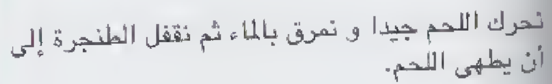


المقادير :

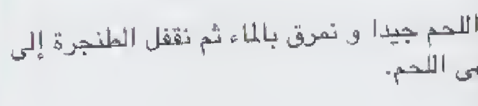
- 1 كلغ من لحم الغنم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- زلافة من الحمص المنقوع
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الزعفران الحر
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- لتر و نصف من الماء
- 100 غ من مسحوق الخبز المحمص
- 100 غ الجبن المفروم
- قليل من مسحوق القرفة
- بيضة و أصفر بيضة
- قطرات من عصير الحامض



طريقة التحضير :



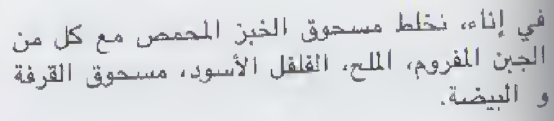
في طنجرة، نقلي لحم الغنم في الزيت مع الحمص. نتبل بالكركم، الزعفران الحر، الملح و الفلفل الأسود.



نحرك اللحم جيدا و نمرق بالماء ثم نقفل الطنجرة إلى أن يطهى اللحم.



في إناء، نخلط مسحوق الخبز المحمص مع كل من الجبن المفروم، الملح، الفلفل الأسود، مسحوق القرفة و البيضة.

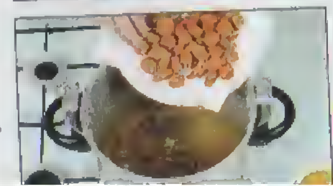




نقسم الخليط إلى نصفين. نحول النصف الأول إلى كويرات و الباقي إلى قضبان صغيرة. نقلي الكل في زيت ساخن ثم نضعها فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.



عند طهي اللحم، نأخذ مقدار مغرفة من المرق نضيفه إلى أصفر البيضة مع قليل من عصير الحامض و نخلط جيدا.



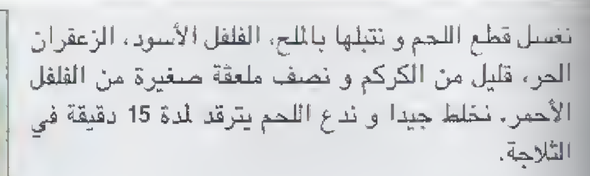
نضع الكويرات و القضبان المقلية في الطنجرة و نصب خليط أصفر البيضة. ندع الكل يغلي لمدة 5 دقائق ثم نقدم هذا الطبق ساخنا.

دولمة سلق

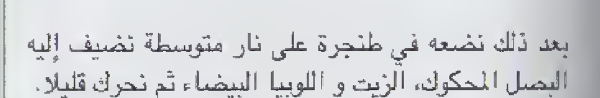
المقادير :

- 750 غ من لحم الخروف مقطع إلى قطع متوسطة الحجم
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- الزعفران الحر
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- ربع بصلة (محكوكة)
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 ملاعق كبيرة من اللوبيا البيضاء منقوعة في الماء ليلة كاملة
- حبتان من الطماطم محكوكتان
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- لتر من الماء
- حبة بصل محكوكة
- 300 غ من الكفتة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 4 ملاعق كبيرة من الأرز الأبيض
- باقة من السلق (من فصيلة السبانخ)
- أصفر بيضة
- ربع ملعقة صغيرة من عصير الحامض

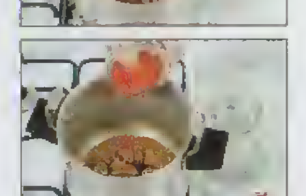




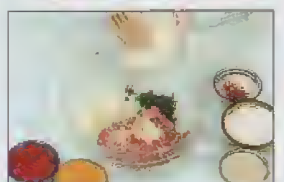
نغسل قطع اللحم و نتبلها بالملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر، قليل من الكركم و نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر. نخلط جيدا و ندع اللحم يترقد لمدة 15 دقيقة في الثلاجة.



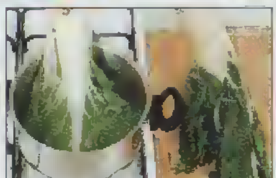
بعد ذلك نضعه في طنجرة على نار متوسطة نضيف إليه البصل المحكوك، الزيت و اللوبيا البيضاء ثم نحرك قليلا.



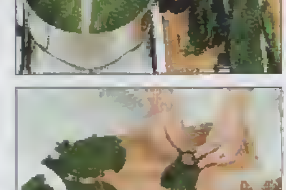
نضيف الطماطم المحكوكة و مركز الطماطم، نترك الكل يتقلى ثم نصب الماء و نقفل الطنجرة إلى أن يطهى اللحم.



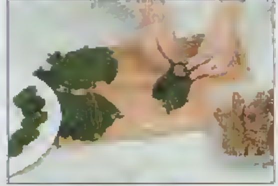
نخلط الكفتة في إناء مع البصل المحكوك، البقدونس المفروم، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر المتبقى و الكركم ثم الأرز (بعد أن نغسله و نصفيه). نحضر قضبانا صغيرة من الخليط.



نغلي الماء جيدا في كاسرول و نغطس فيه أوراق السلق لمدة دقيقتين ثم نزيلها.



نزيل الأغصان و نحتفظ بالأوراق فقط. نضع في كل ورقة سلق قضيبا من خليط الكفتة و الأرز، نثني الجانبين الأيمن و الأيسر ثم نلف الورقة حول القضيب.





نأخذ قليلا من المرق، من الطنجرة، نخلطه مع أصفر البيضة و عصير الحامض ثم نحتفظ به.
بعد أن يطهى اللحم، نضع لفائف السلق في الطنجرة، نترك الكل يغلي لمدة 15 دقيقة حتى يطهى الأرز ثم نصب خليط أصفر البيض و نقدمه.

مرقة المالح

المقادير :

- 500 غ من قطع لحم الخروف
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- نصف بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من اللوبيا البيضاء منقوعة في الماء ليلة كاملة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- 4 حبات طماطم محكوكة
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- قليل من الزعفران الحر
- لتر من الماء

توابل الكفتة :

- 250 غ من الكفتة بدون توابل
- أصفر بيضة
- نصف ملعقة صغيرة من الهريسة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- نصف ملعقة صغيرة من التبل و الكروية
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- الفلفل الحار
- قليل من الزيتون الأحمر
- نصف حبة حامض مرقد (مقطع إلى قطع)
- قليل من الخضر المخللة

طريقة التحضير :


1

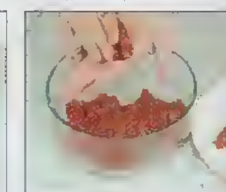

2

3

1) نقلي قطع اللحم في الزيت مع البصل، اللوبيا البيضاء، قليل من الملح (سوف نضيف المخللات المالحة)، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، الكركم و الزعفران الحر. نحرك باستمرار.

2) نضيف الطماطم المحكوكة و مركز الطماطم. تحرك قليلا ثم نصب الماء و نقفل الطنجرة إلى أن يطهى اللحم.

3) نضع الكفتة في إناء نضيف إليها أصفر بيضة و الهريسة. نتبل بالملح، الفلفل الأسود، التبل و الكروية ثم ننسم بالنعنا ع الجاف.


4



5

6

4) نخلط الكفتة جيدا و تحضر قضبانا متوسطة الحجم.

5) بعد أن يطهى اللحم نفتح الطنجرة و نضيف الفلفل الحار و قضبان الكفتة.

6) نضيف أيضا الزيتون الأحمر، قطع الحامض المرقد و المخللات.

نترك الكل يطهى لمدة 5 دقائق أخرى. نقدمه ساخنا.

مقرونة بالكعابر

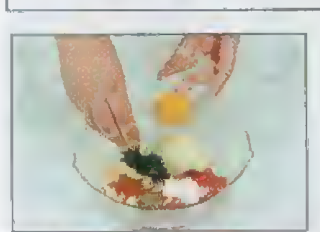
- 400 غ من الكفتة بدون توابل
- ملح حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- نصف ملعقة صغيرة من الهريسة
- ملعقة صغيرة من التابل و الكروية
- نصف حبة بصل محكوكة
- نصف حبة بطاطس مسلوقة و مطحونة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- أصفر بيضة
- زيت للقلي
- قليل من الدقيق الأبيض
- بيضة مخفوقة

صلصة الطماطم :

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من البصل المحكوك
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- 4 حبات طماطم محكوكة
- 2 من ورق سيدنا موسى
- ملعقتان كبيرتان من مركز الطماطم
- ملح حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- نصف ملعقة صغيرة من التابل و الكروية
- نصف ملعقة صغيرة من الهريسة
- حبة من الفلفل الحار محشوة بقليل من الملح
- كأس كبير من الماء
- 500 غ من السباكيتي
- ملعقة كبيرة من الزيت
- جبن مفروم (Parmesan) للتقديم



طريقة التحضير :



في إناء نخلط الكفتة مع الملح، الفلفل الأسود، الهريسة، التابل و الكروية، البصل المحكوك، البطاطس المطحونة، البقدونس المفروم و أصفر بيضة.



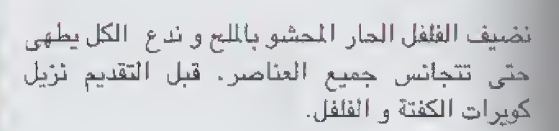
نحضر كويرات من خليط الكفتة و نبسطها قليلا باليد. نكسوها بالدقيق الأبيض، نغطسها في البيض المخفوق ثم نقليها في حمام زيت ساخن حتى تتحمر و نضعها فوق ورق التنشيف.



صلصة الطماطم : نأخذ 3 ملاعق كبيرة من زيت القلي و نضعها في طنجرة فوق النار. نضيف إليها زيت الزيتون، البصل، الثوم المهروس، الطماطم المحكوكة، ورق سيدنا موسى، مركز الطماطم، الملح، الفلفل الأسود، التابل و الكروية ثم الهريسة. نحرك خلال القلي باستمرار.

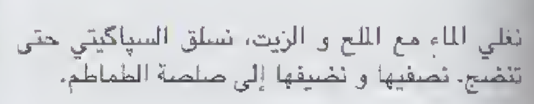


نصب الماء، نحرك و نضيف كويرات الكفتة المقلية.



نضيف الفلفل الحار المحشو بالملح و ندع الكل يطهى حتى تتجانس جميع العناصر. قبل التقديم نزيل كويرات الكفتة و الفلفل.





نغلي الماء مع الملح و الزيت، نسلق السباكيتي حتى تنضج. نصفيها و نضيفها إلى صلصة الطماطم.

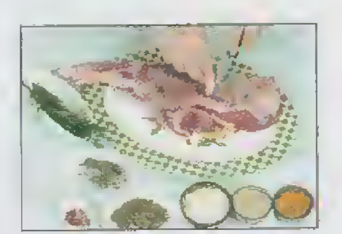
نضع السباكيتي في طبق التقديم نصفف كويرات الكفتة و نزين بحبة الفلفل. نقدمه مرفوقا بالجبن المفروم.

فخذ الخروف

المقادير :

- فخذ خروف من وزن 2 كلغ
- 5 فصوص من الثوم
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة من الزعتر (origan)
- ملعقة صغيرة من الزعيترة (thym)
- قليل من إكليل الجبل (الأزير)
- 80 غ من الزبدة مقطعة
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- قليل من الزعفران الحر
- قليل من الفستق للتزيين

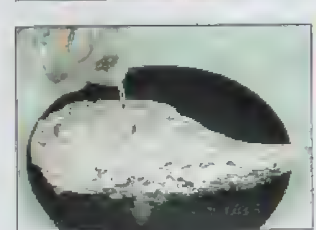
طريقة التحضير :



نشق الفخذ بالسكين في عدة أماكن و نثبت فصوص الثوم في الشق. تتبل بالملح، الفلفل الأسود، الزعتر، الزعيترة، إكليل الجبل، الكركم و الزعفران الحر.



في آنية فرن مفروشة بورق الألمنيوم، نضع الفخذ و نوزع فوقه قطع الزبدة ثم نلفه جيدا بورق الألمنيوم.



نصب الماء في الصفيحة، ندخلها إلى الفرن حرارته ضعيفة لمدة 4 ساعات تقريبا مع الحرص على إضافة الماء عند الضرورة. نقدم الفخذ مرفوقا بالأرز و مزينا بالفستق و الصنوبر.

أرز جربي

المقادير :

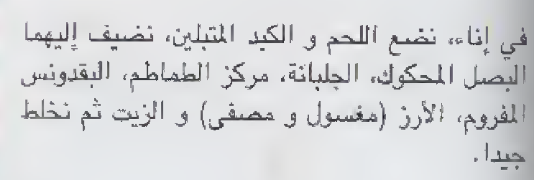
- 300 غ من هبرة لحم البقري
- 200 غ من الكبد
- ملح حسب الذوق
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- قليل من الزعفران الحر
- نصف بصلة محكوكة
- زلافة صغيرة من الجلبانة الطرية
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- 500 غ من الأرز
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت

طريقة التحضير :

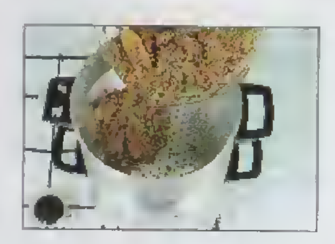


نقطع اللحم و الكبد إلى قطع صغيرة ثم نتبلها بالملح، الفلفل الأسود، الكركم، الفلفل الأحمر، النعناع الجاف و الزعفران الحر. تخلط جيدا و ندعه يترقد مدة ساعة في الثلاجة.





في إناء، نضع اللحم و الكبد المتبلين، نضيف إليهما البصل المحكوك، الجلبانة، مركز الطماطم، البقدونس المفروم، الأرز (مغسول و مصفى) و الزيت ثم نخلط جيدا.



نفرغ الخليط في كسكاس و نتركه يطهى فوق البخار لمدة ساعة تقريبا. نقدمه ساخنا.

كسكسي بالفواكه الجافة



مقادير المرق :

- 500 غ من قطع لحم البقري
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الزعفران الحر
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- نصف بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- ربع كأس صغير من الزيت
- لتر من الماء

مقادير الكسكس :

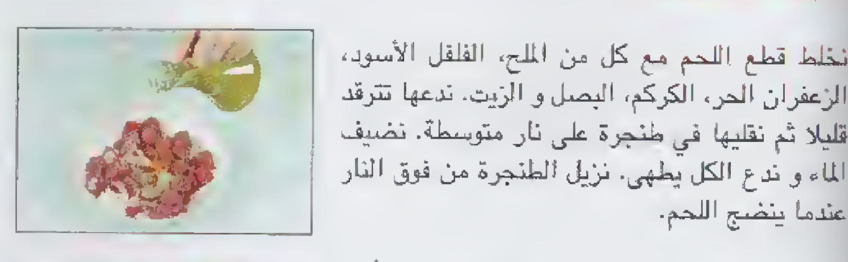
- 500 غ من الكسكس الرفيق
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- كأس صغير من الماء
- كأس كبير من الحليب

للتزيين :

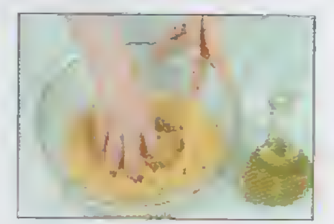
- قليل من اللوز مقشر و مقلي
- الفستق
- الصنوبر (Pignon) محمر



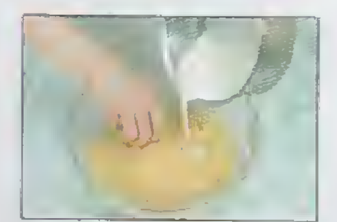
طريقة التحضير :



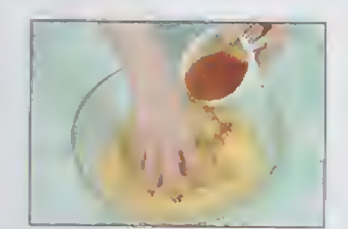
نخلط قطع اللحم مع كل من الملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر، الكركم، البصل و الزيت. ندعها تترقد قليلا ثم نقليها في طنجرة على نار متوسطة. نضيف الماء و ندع الكل يطهى. نزيل الطنجرة من فوق النار عندما ينضج اللحم.



نضع الكُسكُس في إناء كبير و نبلله بالزيت. نذيب الملح في كأس صغير من الماء و نرش به الكسكس. نخلط هذا الأخير باليدين لبيلل جيدا. ندعه مدة 10 دقائق ليتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر.



نرجع الكُسكُس في الإناء و نرشه مرة ثانية بكأس كبير من الحليب الساخن، نفتله بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق حتى يتشرب الحليب ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر لمدة 20 دقيقة أخرى.



نرجع الكُسكُس إلى الإناء و نرشه مرة ثالثة بكأس كبير من مرق اللحم. نفتله بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق حتى يتشرب المرق.



نضع الكُسكُس في الكسكاس ليتبخر لمدة 20 دقيقة إضافية و نفرغه في إناء. نضم إليه اللحم مع المرق، نرشه بالفلفل الأسود، نغطي الإناء لمدة 5 دقائق ليتشرب المرق ثم نخلط الكل بمهل. نفرغه في طبق التقديم و نزين باللوز المقلي، أو الفستق المهرمش و الصنوبر ثم نقدمه في حينه.

كسكسي بالمناني

المقادير :

الكسكس :

- 1 كلغ من الكسكس
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من الملح
- الماء

المرق :

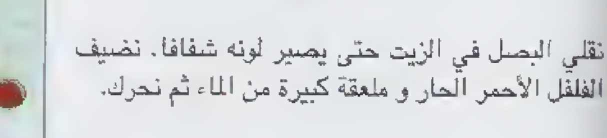
- نصف حبة بصل مشرحة
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار
- 3 حبات من الفلفل الحار محشوة بقليل من الملح
- حبتان من الطماطم محكوكتان
- ملعقتان كبيرتان من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من الكمون
- الملح
- فص ثوم مهروس
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- لتر من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1 كلغ و نصف من قطع سمك المناني

كويرات السمك :

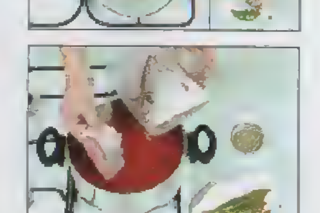
- نصف حبة من البطاطس مسلوقة و مطحونة
- نصف بصلة محكوكة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- أصفر بيضة
- زلافة من الدقيق الأبيض
- بيضة مخفوقة



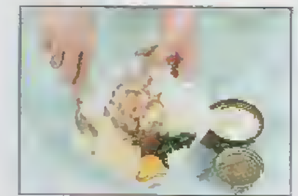
نضع الكسكس في قصعة و نبلله بالزيت. نذيب ملعقة كبيرة من الملح في كأس كبير من الماء و نرش به الكسكس. نحرك هذا الأخير باليدين ليبلل جيدا. ندعه مدة 20 دقيقة ليتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر. نرجع الكسكس إلى القصعة و نرشه مرة ثانية بكأس كبير من الماء، نفتله بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق حتى يتشرب الماء. نضعه في الكسكاس ليتبخر. نكرر هذه العملية ثلاث مرات حتى ينضج الكسكس. مدة الطهي من 20 إلى 25 دقيقة كل مرة.



نقلي البصل في الزيت حتى يصير لونه شفافا. نضيف الفلفل الأحمر الحار و ملعقة كبيرة من الماء ثم نحرك.



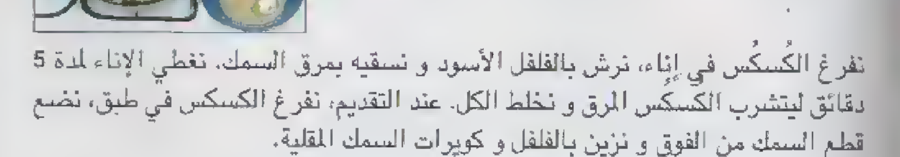
نضيف إلى الطنجرة كلا من الفلفل الحار، الطماطم، مركز الطماطم، الكمون، الملح و الثوم. نقلي الكل و نصب الماء. نقفل الطنجرة و نبقيها فوق النار لمدة 20 دقيقة تقريبا.



نزيل حبات الفلفل من الصلصة، نضيف قطع السمك و نرش بالفلفل الأسود. نقفل الطنجرة إلى أن يطهى السمك.



نأخذ قطعة سمك من الطنجرة، نزيل لها الجلد و الشوك، نفتتها في إناء، نضيف إليها البطاطس المسلوقة و المطحونة، البصل المحكوك، البقدونس المفروم، الهريسة، الملح، الفلفل الأسود و أصفر بيضة ثم نخلط الكل جيدا.



نحضر كويرات من الخليط، نكسوها بالدقيق ثم بالبيض المخفوق و نقليها في حمام زيت ساخن.

نفرغ الكُسكُس في إناء، نرش بالفلفل الأسود و نسقيه بمرق السمك. نغطي الإناء لمدة 5 دقائق ليتشرب الكسكس المرق و نخلط الكل. عند التقديم، نفرغ الكسكس في طبق، نضع قطع السمك من الفوق و نزين بالفلفل و كويرات السمك المقلية.

كسكسي بالكلمار المحشو

- 1 كلغ من سمك الحبار (الكلمار)

الكسكس :

- 1 كلغ من الكسكس
- 6 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح
- ماء

المرق :

- نصف بصلة صغيرة مقطعة
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- حبتان محكوكتان من الطماطم
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار
- 3 حبات من الفلفل الحار محشوة بالملح
- لتر من الماء
- حبة بطاطس مغسولة
- 300 غ من القرع الأحمر مقشر و مقطع إلى قطع متوسطة الحجم

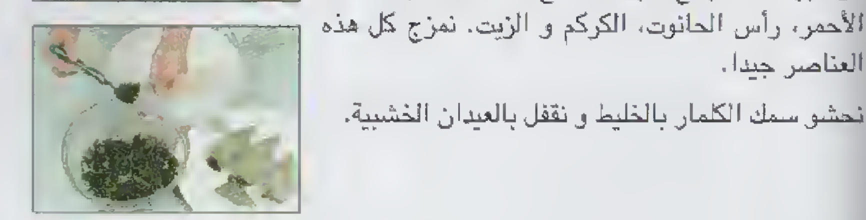
حشوة الكلمار :

- ربطة من السبانخ مغسولة و مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة من البرغل (semoule de blé)
- نصف حبة من البصل محكوك
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار
- نصف ملعقة صغيرة من رأس الحانوت
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت



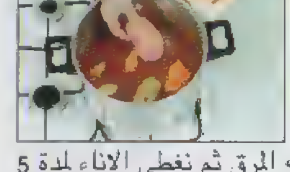
الكسكس. نحرك هذا الأخير باليدين ليبلل جيدا. ندعه مدة 20 دقيقة ليتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر. ترجع الكُسكس إلى الإناء و نرشه مرة ثانية بكأس كبير من الماء، نفتله بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق حتى يتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر ثانية. نكرر هذه العملية ثلاث مرات حتى ينضج الكسكس. مدة الطهي من 20 إلى 25 دقيقة كل مرة.

نقلي البصل في الزيت، نضيف إليه الطماطم، مركز الطماطم، الملح، الفلفل الأسود، الكركم، الفلفل الأحمر الحار و الفلفل الحار. نحرك قليلا ثم نزيل الفلفل بعد أن يلين نسبيا. نفرغ الماء ثم نقفل الطنجرة ليغلي المرق.



نفصل الرأس و الأجنحة عن جسم الكلمار. ننظف جيدا و نحتفظ بالجسم في الثلاجة. نزيل المنقار الصلب من الرأس و نسلقه مع الأجنحة في ماء مملح. نصفيهم و نقطعهم إلى قطع صغيرة. نضعها في إناء كبير مع كل من البرغل، السبانخ، البصل، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، رأس الحانوت، الكركم و الزيت. نمزج كل هذه العناصر جيدا.

نحشو سمك الكلمار بالخليط و نقفل بالعيدان الخشبية.



نفتح الطنجرة و نضع الحبار المحشو بمهل. يجب إزالة العيدان الخشبية عند التقديم.

نضيف البطاطس (بالقشرة) و قطع القرع الأحمر ثم نبقي الطنجرة على النار إلى أن يطهى الكل.

نفرغ الكُسكس في إناء، نرش بالفلفل الأسود و نصب فوقه المرق ثم نغطي الإناء لمدة 5 دقائق ليتشرب الكسكس. نخلط الكل جيدا و نضعه في طبق التقديم. نضع فوقه الكلمار المحشو. نزينه بحبات الفلفل، القرع و حبة البطاطس مقطعة ثم نقدمه في حينه.



الفهرس

بريك بالكفتة 02
بريك بالطن.................... 04
فريكاسي 06
صوابع فاطمة 08
سلطة بلانكيط 10
سلطة بالقرنيط 12
سلطة أملك حورية 14
سلطة بالباذنجان 15
سلطة مشوية 16
شوربة بالدجاج 18
شوربة فريك 20
تشيش قرنيط 22
كفتاجي 24
باذنجان محشو بالبطاطس .. 26
طجين السلطة المشوية 28
طجين السبانخ 30
طجين الملسوقة بالدجاج ... 32
دجاج محشي 34
النواصر بالدجاج 36
طجين البطاطس 38
فلفل محشو................ 40
لحمة بالطن 42
عجة بالمرڨاز 44
كفتة محشوة بالبيض 45
سفيرية 46
دولة سلق 48
مرقة المالح 50
مقرونة بالكعابر 52
فخذ الخروف 54
أرز جربي 56
كسكسي بالفواكه الجافة . 58
كسكسي بالمناني 60
كسكسي بالكلمار المحشو.. 62